

## **Diweddariad Cymuned Rhuthun**

### **Wythnos 6 Dydd Sadwrn 2 Mai**

Croeso i chweched diweddariad cymunedol wythnosol Rhuthun ar DDYDD SADWRN 2 Mai o yr Yr Hen Lys yn Rhuthun. Bydd y diweddariad yn cael ei ffrydio'n fyw a'i recordio bob dydd Sadwrn am 5.30pm yn Gymraeg a 6.00pm yn Saesneg, gyda thrawsgrifiad a recordiadau wedyn yn cael eu postio ar-lein yn [www.rhuthun.com](http://www.rhuthun.com)

Wrth i'r cloi barhau i'w 7fed wythnos, mae'n bwysig ail-bwysleisio'r rhesymau a'r negeseuon allweddol am yr angen am bellhau cymdeithasol a'r broses gloi gyfredol.

Fel y nodwyd yn flaenorol cyngor, defnyddiwch y gwefannau amrywiol gan ein hasiantaethau llywodraethol, iechyd cyhoeddus a diogelu'r cyhoedd.

Llywodraeth y DU [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

Llywodraeth Cymru [www.gov.wales](http://www.gov.wales)

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

Cyngor Sir Dinbych

Ymholiadau cyffredinol - 01824 706000

Pryderon ynghylch lles preswylwyr (SPOA) ar 0300 456 1000

Argyfyngau Allan o Oriau 0345 053 3116 [www.denbighshire.gov.uk](http://www.denbighshire.gov.uk)

a hefyd DVSC - Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych. .

[www.dvsc.co.uk](http://www.dvsc.co.uk)

Rwyf wedi sôn yn y gorffennol am waith DVSC wrth gydlynu recriwtio a chyfraniad gwirfoddolwyr a'r trydydd sector, elusennau, grwpiau cymunedol ac ati.

Yr un mor bwysig yw cydnabod y straen a'r effaith y gall bod ar gloi ei chael arnom i gyd, o ran lles meddyliol, pryder, unigrwydd ac ati, a hefyd yn ariannol. Mae cymorth a chefnogaeth ar gael trwy nifer o sefydliadau sydd naill ai'n delio â mater penodol ac yn rhoi cyfeiriad i wefannau neu sefydliadau eraill am gefnogaeth.

Fel y nodwyd yn flaenorol Swyddfa Cyngor ar Bopeth

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

Gofal Meddwl - MIND

<https://www.mind.org.uk>

Samariaid

<https://www.samaritans.org/?nation=wales>

Lloches am gam-drin domestig

<https://www.nationaldahelpline.org.uk>

Gamblo

Gamcare - Llinell Gymorth - <https://www.gamcare.org.uk/?cn-reloaded=1>

ac am gymorth ar-lein ar gyfer gamblwyr problemus - Therapi Gamblo

<https://www.gamblingtherapy.org/cy>

Alcohol

Drink Aware

<https://www.drinkaware.co.uk>

Alcoholigion Dienw

<https://www.alcoholics-anonymous.org.uk>

Ac am awgrymiadau cyffredinol ar les meddyliol a

lechyd Cyhoeddus Cymru [www.phw.nhs.wales](http://www.phw.nhs.wales)

& hefyd - GIG Lloegr

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-staying-at-home-tips/>

1. Darganfyddwch am eich hawliau cyflogaeth a budd-daliadau
2. Cynllunio pethau ymarferol
3. Arhoswch yn gysylltiedig ag eraill
4. Sôn am eich pryderon
5. Gofalwch am eich corff
6. Arhoswch ar ben teimladau anodd
7. Peidiwch ag aros ar y newyddion
8. Parhewch i wneud pethau rydych chi'n eu mwynhau
9. Cymerwch amser i ymlacio
10. Meddyliwch am eich trefn ddyddiol newydd
11. Gofalwch am eich cwsg
12. Cadwch eich meddwl yn egnïol

Felly os ydych chi'n cael trafferth neu angen rhywfaint o gefnogaeth, estynwch at unrhyw un o'r sefydliadau a grybwyllir, teulu, ffrindiau neu gymdogion gan ein bod ni i gyd yn hyn gyda'n gilydd ac mae'r gefnogaeth ar gael o sawl man.

Mae cael Gobaith a chadw'n bositif wedi bod yn neges allweddol gyda'r symbol enfys a welwn mewn cymaint o leoedd yn adlewyrchu gweledigaeth o obaith ac yfory mwy disglair. Bu cymaint o weithredoedd o garedigrwydd ledled y Byd, y DU ac yn ein cymuned ein hunain. Fe ddylen ni fod yn galonogol ac yn falch bod yr her hon yn dod â'r gorau allan mewn pobl, a hefyd sut mae cymaint o sefydliadau a gwasanaethau wedi addasu i'n helpu trwy'r amser heriol hwn.

Gan na allwn ymweld â'r casgliad gwych o eiddo'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, maent yn annog pobl i wneud pethau gartref, gyda syniadau ar bobî gartref gan ddefnyddio ryseitiau traddodiadol, i gymryd rhan yn eu her 'No Mow May' - i Ddim yn torri'ch gwair yn ystod mis Mai i ganiatáu i flodau gwyllt flodeuo a helpu gwenyn a pheillwyr eraill i ffynnu.

<https://www.nationaltrust.org.uk/things-to-do>

Mae dydd Gwener yn Wyl Banc arbennig i nodi 75 mlynedd ers Diwrnod VE. Yn anffodus bu'n rhaid canslo digwyddiadau Cenedlaethol a gynlluniwyd gan ein bod i gyd yn aros yn ddiogel gartref, ond mae'r Lleng Frenhinol Brydeinig yn annog pawb i gymryd rhan o gartref mewn rhyw ffordd i nodi'r pen-blwydd pwysig hwn.

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn galw ar bobl ledled y DU i ymuno mewn eiliad o fyfyrïo a Choffáu am 11am ddydd Gwener 8fed Mai, Pen-blwydd 75ain Diwrnod VE, ac oedi am Tawelwch Dau Munud.

cymryd rhan yn y 'Nation's Toast to the Heroes of WW2' am 3pm ar DDYDD GWENER 8 Mai, o ddiogelwch eich cartref eich hun trwy sefyll i fyny a chodi gwydraid o luniaeth o'ch dewis ac ymgymryd â'r 'Tost' canlynol - "I y rhai a roddodd gymaint, rydym yn diolch ichi, "

Yn flaenorol, rwyf wedi nodi amrywiaeth o 'adloniant' neu weithgareddau sydd ar gael ar-lein, a bydd llawer ohonoch wedi gweld cyngerdd codi arian wedi'i ysbrydoli gan Lady Gaga yn ddiweddar ar-lein a'r BBC, yn ogystal â phenwythnosau diwethaf BBC BIG Night IN efo Plant mewn Angen a Rhyddhad Comig yn gweithio gyda'i gilydd.

Gwerth ei grybwyll i'r rhai ohonoch sy'n hoff o theatr gerdd neu caneuon Steven Sondheim oedd y Dathliad Pen-blwydd 90au T"ake me to the World" yr wythnos diwethaf.

Gallwch barhau i'w wylïo ar-lein trwy YouTube. 2.5 awr o berfformiadau anhygoel o enwogion Broadway fel Meryl Streep gartref yn canu caneuon clasurol Sondheim. Mae'n anhygoel a byddaf yn eich chwarae allan gyda "The Ladies Who Lunch"

<https://www.youtube.com/watch?v=A92wZlvEUaw>